

健康科学：運動および健康、教育に関する基礎的研究

大学女子テニス選手の心理的能力に関する縦断的研究

平田 大輔 (文学部教授)

はじめに

大学における運動部は、勝つことを目的とする典型的な競技スポーツ集団である。この競技スポーツ集団には、個人スポーツ・集団スポーツなど様々なかたちで競技に関わる集団が含まれており、科学理論に基づく合理的なトレーニング・技術練習によってより高度な身体能力や技術を身に付け、総合的な競技力を向上させることを目的としている(池田ら,2006)。

特に大学アスリートにおいては、体力・技術はある程度身につけており、それを発揮するための心理的能力が重要になってくると思われる。また、よいパフォーマンスが発揮できるかは、選手の心理的能力が重要になってくる。したがって、選手の一人一人の心理的課題を明確にし、それら課題を克服するための練習・トレーニングを常日頃から積んでいく必要がある(加藤ら,2022)。そのためには、選手の心理的能力の評価は必要不可欠となる。

心理的能力については、徳永ら(2000)の心理的競技能力検査(DIPCA.3)を調査した数多くの先行研究があり(本間,2009;萩原ら,2014;立谷ら,2008)、競技レベルが高い選手ほど心理的競技能力が高いことが示されている(徳永ら,2000)。また、年齢(徳永ら,1994)、競技経験(高津ら,2000)、学年(前川ら,2012)が影響するとも報告されている。

しかし、これまでの横断的調査では、調査時の異なる学年の比較した結果であり、学年があがる過程を反映した変化を捉えていない。学年の影響を検証するのであれば横断的調査ではなく、縦断的調査による検証が必要である(加藤・高津,2022)とあるように大学生の4年間は体力・技術・精神的にも大人になっていく過程であり、学年ごとにその特徴がみられチームが変化してくる。しかし、この変化をみた縦断的研究はみられない。

近年、心理的競技能力診断検査に変わるものとして、JISS競技心理検査(JISS-Psychological Ability Test for Elite Athletes: J-PATEA)がある。この調査はトップアスリートを対象に実施された調査をもとに、「心理的スキル」「自己理解」「競技専心性」の3つの観点から10の心理面を測定することができるも

のである(立谷ら,2020)(表1)。そこで、本研究では、JISS競技心理検査を使用し、縦断的にチームの変化を検証することを目的とした。

方法

調査対象者は、S大学の女子大学テニス選手であった。実施期間は、20XX年4月、20XY年4月・9月に実施し、2学年継続して調査できた選手は10名であった。XX年については団体戦が開催されず、個人戦のみであった。XY年は個人戦・団体戦ともに開催された。調査は立谷らによって開発されたJISS競技心理検査を使用した(立谷ら,2020)。

結果及び考察

図1は20XX年4月から20XY年4月・9月に1年次から2年次にかけて実施したJISS競技心理検査の縦断的变化の結果である。「心理的スキル」「競技専心性」は大きな変化はみられなかったが、「自己理解」が2年次にかけて得点があがっていた。「自己理解」の下位尺度には、一貫性、自己分析力、客観性で、自分に必要な行動やプレースタイルを貫く時に求められる姿勢や取り組みに関することができるようになってきていることを表している。

図2は図1の対象学年(2年次)の結果を1年次、2年次と比較した結果である。学年があがるにつれて「心理的スキル」「自己理解」の得点が高いが、競技専心性は2年次の得点が高い結果となった。「競技専心性」とは競技に打ち込む姿勢・態度に関する項目であり下位尺度には「目標設定」「モチベーション」「生活管理」がある。この学年は個人戦では6人中4名が本戦出場・団体戦でも4名が正選手として出場し、競技に打ち込む姿勢・態度が高まっていることが考えられる。

本研究では2年間の縦断的研究であるため、この学年が3年次、4年次と学年があがるにつれてどのような変化がみられるか継続して調査をしていく予定である。

参考文献

- ・立谷泰久・今井恭子・山崎史恵・菅生貴之・平木貴子・平田大輔・石井源信・松尾彰文(2008) ソルトレークシティー及びトリノ冬季オリンピック代表選手の心理的競技能力. Japanese Journal of Elite Sports Support, 1:13-20.
- ・立谷泰久・村上貴聡・荒井弘和・宇土昌志・平木貴子(2020) トップアスリートに求められる心理的能力を評価する心理検査の開発. Journal of High-Performance Sport, 6:44-61.

付記：本研究の一部は令和4年度スポーツ研究所助成(調査研究費：健康科学部門)によって遂行された。

表1 JISS競技心理検査の因子及び尺度について

因子	尺度	説明
心理的スキル	自己コントロール	競技中の過度な不安や緊張に対する自身の傾向
	集中力	集中したい・集中するべき時に集中できているか、一旦集中が切れても回復させることができるか
	イメージ	日頃からイメージを活用しているか、質の高いイメージをしているか
	自信	試合に対する自信や、選手として自分に自信をもっているか
自己理解	一貫性	自分に必要な行動やプレースタイルを貫くことができるか
	自己分析力	好調・不調の理由や自分の特徴・能力について把握しているか
	客観性	偏った自己理解にならないために様々な視点から自己理解を行っているか
競技専心性	目標設定	試合から日々の練習までの具体的かつ段階的な目標を立てているか
	モチベーション	競技や競技に必要な行動に対して意欲的に取り組んでいるか
	生活管理	競技のために生活や健康の管理を行っているか

JISS競技心理検査手引書実施マニュアルより

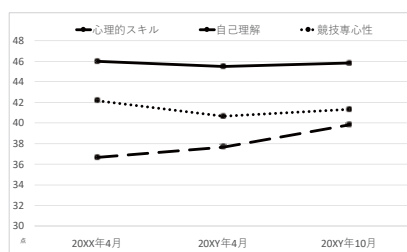


図1 1年生から2年生にわたるJISS心理検査の縦断的变化

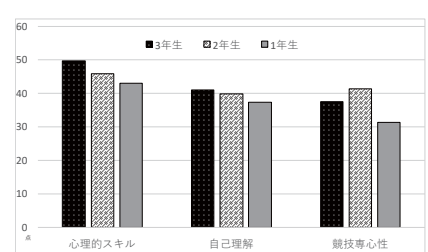


図2 20XY年10月の学年ごとの比較